



빠르고 신선하게  
대형마트  
'직송' 경쟁 가세  
니



Life

뷰티업계  
AI 활용한  
맞춤화장품 확대  
L2



# “떡방·초절식 그만... ‘건강한 체중’ 위해 생활패턴 돌아봐야”



새벽을 여는 사람들

가천대 부속 동인천길병원

이 규 래 원장

“아직도 비만은 질병으로 인식되지 않았으며, 방송 매체 등은 올바른 식사 습관을 말하기보다는 말초적인 흥미를 유발하는 것에 관심을 두고 있다.”

이규래 가천대 부속 동인천길병원장이 사회를 향해 목적하게 던진 비판이다. 대한비만학회 회장을 맡는 등 비만 분야의 권위자로 통하는 이 원장은 한 사람이 건강한 체중을 유지하기 위해서 건강한 가족과 사회의 노력이 필요하다고 강조한다. 체중을 단순히 ‘많다, 적다’라는 관점으로 볼 것이 아니라 올바른 방향성을 인식하는 과정이 우선돼야 하기 때문이다.

### ◆ ‘균의관’에서 ‘대한비만학회 회장’으로

한의학 집안에서 태어났던 이 원장은 아프리카의 봉사자로 기억되던 알베르트 슈바이처 박사를 동경하며 의사의 길로 들어섰다. 그가 비만학을 접하게 된 것은 균의관 복무기간의 인연으로부터다. 이 원장은 걸프전에 차출돼 다녀온 뒤 국군수도병원에서 근무했다. 그러던 중 재활의학과 친구로부터 스포츠 의학이라는 책자를 소개받았고, 그렇게 비만학을 독학하기 시작했다. 그는 “세브란스병원 임상강사를 지내면서 본격적으로 박사 과정 중 비만 관련 운동 분과에 대한 생리학을 연구했다”면서 “하지만 우리 사회, 현실은 운동과 비만에 관심이 없었다”고 회상했다.

1992년 이후부터는 대한비만학회에서 활동하며 실제적으로 환자에 대한 접근이 시작했다. 이 원장은 당시를 학업과 실제 환자를 경험하는 중요한 시간이라고 표현했다. 대한비만학회는 학술적인 연구에 집중함과 동시에 국내 의사들을 교육한다. 영양, 운동, 수술 등에 대한 다양한 치료 분야를 교육하고 올바른 지식을 전파하는 것이 주된 업무라고 설명했다. 이 원장은 1993년 강사 생활을 시작하면서 비만 분야에 집중했고, 이제는 비만학회의 원로로 남게 됐다.

가장 힘들었던 시절도 자신의 의지와는 무관하게 참전했던 걸프전 당시였다고 한다. 가족들과 떨어져 살며 기러기 생활을 했던 기억이 아직도 아프게 스쳐간다고 했다. 다만 이 원장은 “그런 시절들로 인해 비만 분야에 대해 관심을 갖고, 지금에 이르게 됐다”며 “위기였던 그 시절들이 오히려 ‘반전의 시간’이 됐다”고 말했다.

### ◆ 건강한 체중을 위해서는 건강한 가족, 건강한 지식 必... ‘셀프 모니터링 중요’

이 원장은 건강한 체중을 위해서는 가족과 사회의 역할이 중요하다고 당부한다. 결국에는 건강한 마음이 건강한 체중으로 연결될 수 있다는 의미다. 단면적으로 체중



이 규 래

가천대 부속 동인천길병원장  
주요 약력

- ▶1962년 출생
- ▶서울 휘문고등학교 졸업
- ▶연세대학교 대학원 석사·박사
- ▶연세대학교 대학원 신촌 세브란스 병원 전공의, 가정의학교실 강사
- ▶강남 미즈메디 병원 과장
- ▶가천대학교 가정의학과 주임 교수
- ▶진 대한비만학회 회장
- ▶진 대학 가정의학회 홍보 이사
- ▶진 대한노화방지 의학회 홍보 이사
- ▶진 휴온스 사외 이사
- ▶현 가천대 부속 동인천길병원장
- ▶현 대한비만학회 자문 위원

지난 2019년 8월 서울 여의도 콘래드 호텔에서 열린 ‘2019 국제비만및대사중추학회 & 아시아-오세아니아 만학술대회(ICOMES & AOCO)’에서 이규래 가천대 부속 동인천길병원장이 발표하고 있다. /가천대 부속 동인천길병원



균의관 복무 때 비만학 접하며 독학  
1992년부터 ‘대한비만학회’서 활동  
올바른 지식 알리는 비만분야 권위자로

건강한 체중 위해 가족·사회역할 중요  
자신의 생활 관찰, 비만 예방의 첫걸음

떡방 등 건강 해치는 식습관 유행 문제  
남과 비교하는 한국문화도 ‘걸림돌’

이 ‘많다, 적다’로만 판단해서는 안 된다고 강조했다. 사회적으로 다양한 계층, 각자의 사정들이 신체의 균형을 결정하기 때문이다.

그는 “건강한 체중을 위해서는 건강한 가족이 필요하다”며 “더불어 건강한 지식으로 세상의 그릇된 환경을 이겨나가는 것이 핵심”이라고 짚었다. 특히 남의 시선에서 자유로워질 수 있어야 한다는 조언이다.

과거 한 아버지가 두 딸을 데리고 이 원장을 찾아왔다. 당시 자매는 20대 후반 정도였고, 아버지는 그에게 아이들이 과체중이라며 도움을 요청했다. 하지만 아버지가 직접 아이들을 데리고 의사를 찾아왔음에도 원인은 아버지에게 있었다는 것이 이 원장의 평가였다. 그는 “결국 체중이 늘게 된 원인은 아버지의 무관심”이라며 안타까운 마음을 표현했다. 아버지의 직업 특성상 가정보다는 외부로 나가게 되는 경우가 많았고, 한부모 가정에서 컸던 아이들은 스스로 생활 패턴과 음식을 챙기면서 불건강한 루틴을 악하게 됐기 때문이다.

이 원장은 비만 예방을 위해서는 기본적

인 식사, 운동, 생활 습관 교정이 중요하다고 강조했다. 더불어 체중을 돌보기 위해서는 자기 자신에 대한 돌봄이 우선돼야 한다는 부연이다. 비만 예방법 역시 체중계보다 체지방 측정계를 준비해 일정하게 스스로 측정하는 것, 확인하는 것이 중요하다고 제언했다.

이 원장은 “기본적으로 자기 자신을 공부하는 게 먼저고, 굉장히 중요한 치료의 핵심 내용”이라며 “여러 가지 약제나 의사의 도움을 받는 것보다 자신을 파악하는 것이 우선”이라고 당부한다.

이를 위해 이 원장이 추천한 것은 ‘식사 일기’다. 이는 행동요법, 행동수정치료의 하나로 원칙적으로는 일주일 내내 쓰는 것을 추천하지만 적어도 일주일에 3번 정도는 어디서, 누구와, 어떤 음식을 먹었는지 기록해야 한다고 설명했다. 일종의 자기감시, 셀프 모니터링을 통해 자신의 하루 루틴을 인식하는 방식이다. 이 원장은 “저역시 비만으로 인한 합병증, 각종 질환을 가지고 있었다”며 “변하기 위한 생각을 올바르게 갖기 위해서는 자신의 생활을 관찰하는 습관, 식사 일기를 쓰는 것이 예방의 첫걸음이 될 수 있다”고 격려했다.

### ◆ 한국의 ‘체중 강박’ 개선돼야... 잘못된 양극화 심화

이 원장은 한국의 대중문화가 가장 큰 걸림돌이 되는 것은 어제오늘의 문제가 아니라고 지적한다. 그는 과거 MBC 프로그램 ‘이수만·장윤정의 생방송 아침’ 내 ‘비만스쿨’ 코너에서 조력자로 출연했다. 해당 프로그램은 체중이 80kg가 넘는 여성 약 50명을 선정해 12주간의 다이어트 작전을 펼쳤다.

당시 이 원장은 모순된 두 모습이 미디어에 동시 노출된다는 것을 주목했다. 예를 들어 한 쪽에서는 ‘떡방’ 등을 통해 시청물

을 위한 콘텐츠를 생산하는 반면, 시사·교양 프로그램에서는 다이어트 약, 체중 압박 등을 취재해 사회적 문제나 법적인 징계를 말하는 모습이다.

‘떡방’ 문화와 관련된 또 다른 일화도 있다. 과거 독일의 공영방송인 ‘ZDF’가 비만학회를 통해 우리나라 식습관에 대한 취재를 요청했다고 한다. 독일 공영방송 등에서는 건강한 식단을 만들기 위한 노력을 보이고 있었는데, 반대로 한국에서는 떡방으로 인해 불건강한 식습관이 유행하고, 미디어에서도 이를 방관하며 부추인다고 본 것이다.

‘체중 강박’도 한국 문화권의 문제로 꼽았다. “얼마 전 유행한 저탄고지 식사, 원푸드 다이어트, 간헐적 단식 등이 검증되지 않은 채로 그저 과급력에 따라서 유행되는 것이 한국의 문화”라고 지적했다. 이 원장이 만났던 환자 중에서 거식증으로 고생하던 대학생이 있었다. 명문대에 입학했던 그 학생은 1학년을 지낸 뒤 바로 단식원에 가기 위해 휴학했다고 한다. 체중이 많이 나가는 것에 대한 압박이 심했기 때문이다.

이러한 현상은 이 원장이 만난 대학생, 한 명만의 문제가 아니다. 실제로 프아(찬성을 뜻하는 Pro와 거식증을 합친 말) 등 저체중에 대한 환상을 가지고 초절식을 강행하는 모습이 온라인상에서 유행처럼 번지고 있다.

이 원장은 “과거보다 더욱 풍요로운 시대를 살고 있지만 점점 자존감이 떨어지고, 더 불행해지는 이들을 자주 보고 있다”며 “어쩌면 자기 모습을 끊임없이 남과 비교하면서 경쟁하는 한국의 문화가 이를 더욱 조장하는 듯하다. 각자의 장점을 돌아보면서 사소한 부분들도 감사로 나누는 사회를 기대한다”고 소망했다.

/신하는 기자 godhe@metroseoul.co.kr

## 바스타비 TV와 함께하는 메트로 뉴스



- ▲ 여행업계, 게임 사태로 예약 취소 이어져
- ▲ 펜싱 전하영, 오를레앙 사브르 그링프 리 우승 /사진 뉴시스

- ▲ 피겨서민규, 주니어 그랑프리 파이널 은메달 쾌거
- ▲ 케이블TV-CJ온스타일 ‘송출 중단’ 공방 격화



- ▲ 발달장애인들, 18km 한양도성 순성 완주 성공 /사진 뉴시스
- ▲ ‘옛 노래를 새롭게’... 서울우리소리 박물관, 현대식 민요 공개